

ゆったりストレッチ (冬)



初心者大歓迎

日常生活では使われにくい身体の奥の方まで使ってストレッチをおこない、柔軟性や筋力をつけていきます。また、筋肉は、「筋膜」という薄い膜に包まれています。「筋膜」をケアすることによって、筋肉のコリや張りも和らいでいきます。全身をほぐして身体の不調を整えていきましょう！

- 主催 津市
- 主管 特定非営利活動法人 津市スポーツ協会

開催日程	1月14日(金)、1月21日(金)、1月28日(金)、2月4日(金)、2月18日(金) 全5回		
時間	10:00~11:15		
会場	三重武道館 柔道場(〒514-0056 津市北河路町19-1 津市産業・スポーツセンター内)		
指導者	津市スポーツ協会 公認スポーツ指導員		
対象者	市内に在住、在学、在勤の方 (初めての方優先)		
定員	30名(抽選) ※定員を超えた場合は申込締め切り後に抽選を行い、文書で申込者に通知いたします。また、大幅に定員を下回る場合は開講を中止することもありますので、ご了承ください。		
受講料	2,500円 (傷害保険料を含む) ※応募結果・受講案内等は12月上旬に郵送します。		
申込期間	令和3年11月16日(火)~11月30日(火)		
申込方法	① 直接お申込	下記申込書に必要事項を記載し、 ・津市スポーツ協会 (〒514-0056 津市北河路町19-1 津市産業・スポーツセンター内メッセウイング・みえ1階) ・津市スポーツ振興課 (〒514-0056 津市北河路町19-1 津市産業・スポーツセンター内メッセウイング・みえ2階) ・津市久居体育館 (〒514-1113 津市久居野村町887-1) ・各総合支所地域振興課 (久居、河芸、芸濃、美里、安濃、香良洲、一志、白山、美杉) まで直接お申込みください。	
	② FAXにて	下記申込書に必要事項を記載し、FAX:059-273-5588 へ送信してください。	
	③ E-mailにて	津市スポーツ振興課ホームページ(津市スポーツ教室開講のおしらせ内)より申込書をダウンロードし、mail.tsuspokyo@gmail.comへお申込みください。	

持参品 / ヨガマットまたは厚手のバスタオル、運動のできる服装、タオル、水分、マスク等

その他 / ① 参加にあたっては裏面の新型コロナウイルス感染防止対策の徹底をお願いします。

なお、今後の状況によって日程短縮あるいは中止となる可能性もありますのでご了承ください。

- ② 教室中の怪我については、応急処置及び、保険の範囲内での対応になります。
- ③ 既往症がある場合は、受講前に医師の診断を受け、事務局へお申し出ください。
- ④ 次の場合、教室は変更または中止いたします。
 - ・暴風警報発令中、または暴風警報の解除が教室開始前2時間以内の場合。
 - ・災害、事故、その他教室開講の困難な特別の事情がある場合。
- ⑤ 教室内で撮影した写真を当協会の広報等に使用させていただきますことにご了承ください。

お問い合わせ 申込先		特定非営利活動法人 津市スポーツ協会		
		〒514-0056 津市北河路町19-1 津市産業・スポーツセンター内メッセウイング・みえ1階 事務局 8:30~17:15 [TEL]059-273-5522 [FAX]059-273-5588 (土・日・祝は、お休みです。)		

ふりがな						
名前						
生年月日	昭和 平成	年	月	日	性別	男・女
住所	〒 - -					
電話番号 (自宅)	-	-	携帯 番号	-	-	-
緊急連絡先	名前	()		携帯電話番号	-	-

体調や指導する点で事前に伝えておきたいことがありましたらご記入ください。(高血圧、関節症等)

ゆったりストレッチ に申し込みをします。

なお、受講にあたっては、自己の健康管理に十分留意するよう心がけます。

令和 3 年 月 日 特定非営利活動法人 津市スポーツ協会 宛

※上記の個人情報は、保険及び連絡以外には使用いたしません。

津市スポーツ協会運営教室の感染防止対策について

参加にあたっては下記の事項の徹底をお願い申し上げます。

記

○以下に該当する場合は、教室への参加をご遠慮ください。

- ①平熱を超える発熱がある。
- ②咳、のどの痛みなど風邪の症状がある。
- ③だるさ、息苦しさがある。
- ④嗅覚や味覚の異常がある。
- ⑤新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある。
- ⑥同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる。
- ⑦過去14日以内に緊急事態宣言等が発令されている地域との往来がある。

○当日は、自宅で検温のうえご参加ください。

来場後は当協会が作成する「体調チェックシート」へのご記入にご協力ください。

○こまめな手洗い、手指の消毒にご協力ください。

○運動時を除くマスクの着用にご協力ください。

○人と人との十分な間隔を確保してください（2 mを目安に、最低1 m）。

○大声での会話や近接距離での会話はお控えください。

○教室実施中は適宜会場の換気を行います。体感温度はそれぞれ異なると思いますので、羽織るものやひざ掛けの持参など、体温調節ができるようご準備ください。

○感染防止の観点から、ヨガマットの貸出も行いませんので、お忘れのないようお気を付けください。

※なお、今後の状況変化によって上記対応を見直すこともありますのであらかじめご了承ください。